

Nouvelle étude : pourquoi les vacances sont essentielles ?

Près d'un-e Français-e-s sur deux a déjà été victime d'épuisement professionnel ou de stress parce qu'ils ne prenaient pas suffisamment de vacances



Paris, le 10 juin 2024 - **À l'approche de la période estivale, HomeExchange fait le point sur l'importance des vacances dans notre société. Le leader mondial de l'échange de maisons a collaboré avec le cabinet d'étude Appinio qui a sondé un échantillon de 1000 Français-es. Le constat est sans appel : les vacances sont indispensables pour le corps et l'esprit. Pour cause, 58% des interrogé-e-s déclarent par exemple avoir déjà été victimes d'épuisement professionnel car ils ne prenaient pas suffisamment de vacances. Dans une société où tout va de plus en plus vite, où les cas de burn-out connaissent une croissance majeure, où l'info et l'éco-anxiété accentuent ces cas de surcharge émotionnelle... prendre du temps pour soi devient urgent. Encore faut-il avoir les moyens de s'échapper de son quotidien, en quittant sa routine et son domicile. En France, selon plusieurs études dont les rapports de l'INSEE, c'est environ un tiers de la population qui ne peut pas partir en vacances chaque année, faute de capacité financière.**

Des Français·e-s épuisé·e-s, en quête d'évasion et de sens

Lorsqu'ils-elles ne prennent pas suffisamment de vacances, les Français·e-s sont **45% à se dire épuisé·e-s d'abord mentalement, puis 37% épuisé·e-s physiquement**; sans parler du manque d'énergie et de motivation (37%), ainsi que du stress et du surmenage (31%) que cela génère.

Ils sont par ailleurs **plus d'un·e Français·e sur deux à s'être déjà senti·e-s victimes d'épuisement professionnel** ou de stress parce qu'ils ne prenaient pas suffisamment de vacances. L'intensification du rythme de travail, l'hyper-connectivité, la pression sociétale et économique... sont autant de facteurs qui pourraient expliquer les résultats.

Les vacances ressortent ainsi comme le remède ultime de ces maux. On retient qu'elles aident **55% de la population de l'Hexagone à réduire le stress et à améliorer la santé mentale, 55% à casser la routine, prendre du recul et relativiser** sur celle-ci, 51% à créer des souvenirs inoubliables avec ses proches, et 34% à découvrir de nouvelles cultures et perspectives.

Mais comment les Français·es arrivent-ils-elles à déconnecter pendant leurs vacances ? **Pour 44% d'entre eux-elles, il est primordial de passer du temps de qualité en famille**, et 34% éprouvent le besoin de passer du temps dans la nature ou dans des destinations calmes. Il est également intéressant de noter que 12% déclarent se déconnecter de la technologie et des appareils numériques. Se réjouir des choses simples pendant les vacances permettrait donc de retrouver équilibre et sérénité.

Enfin, **la moitié des interrogé·e-s ont répondu positivement** au fait d'avoir déjà pris des décisions ou **effectué des changements importants dans leur vie** à la suite de vacances. Elles seraient en effet une occasion précieuse de méditer sur les différents aspects de la vie, de renforcer les liens sociaux, de s'offrir de nouvelles expériences... des catalyseurs puissants pour des décisions importantes.

...HomeExchange répond aux besoins de vacances du plus grand nombre en faisant économiser plus d'un tiers de son budget

Depuis 2011, HomeExchange se confie un rôle social en se battant pour rendre l'expérience de vacances plus facile, plus sûre et accessible à tous·tes. L'hébergement traditionnel représente une grande partie du budget des vacances (**environ 35% sur une semaine¹**), contre seulement **160€ d'adhésion annuelle sur la plateforme HomeExchange, pour partir aussi souvent et/ou longtemps que possible.**

¹ *D'après une étude réalisée en collaboration avec le cabinet d'études Appinio en novembre 2023, sur les dépenses des Français·e-s pour leurs vacances.



De plus, le concept repose sur la communication et la confiance plutôt que sur la valeur des biens. En supprimant les barrières financières habituelles, cette approche permet à un plus grand nombre de personnes de s'offrir des voyages qu'elles n'auraient pas pu se permettre autrement.

L'échange de maisons s'affirme ainsi comme l'un des moyens les plus économiques pour voyager, tout en profitant du confort d'un logement habité et donc plein de vie, mais aussi d'expériences authentiques, humaines et enrichissantes.

“Depuis des décennies, l'industrie du tourisme vise à faire voyager le plus grand nombre, répondant à des besoins essentiels d'une société épuisée. Mais à quel prix ? On observe une croissance exponentielle des offres low cost, censées rendre le voyage accessible au plus grand nombre, et pour autant 1 tiers de la population française ne peut toujours pas s'octroyer ce privilège. Sans parler de l'effet néfaste de ces offres sans foi ni loi qui provoquent des réflexes consuméristes dans les comportements des touristes, poussé-e-s à voyager vite et de manière exacerbée ou non-raisonnée. Chez HomeExchange, nous avons la conviction que l'échange de maisons est l'avenir du voyage. Si la démocratisation du concept permet in fine de rendre accessibles les vacances grâce à son aspect économique, elle ne se fait pas sans une prise en compte sincère et totale de notre impact sur l'environnement et la société..” **commente Emmanuel Arnaud, co-fondateur de HomeExchange.**

À propos de HomeExchange

Leader mondial de l'échange de maisons, HomeExchange.com, marque du groupe Tukazza, est un service qui permet aux voyageurs du monde entier d'échanger leur maison ou leur appartement, en toute sécurité et sans transaction financière entre eux. La plateforme s'affirme comme l'une des solutions d'hébergement les plus responsables, en aidant ses membres à minimiser leur impact environnemental et à voyager comme des locaux, au profit d'un tourisme plus égalitaire et circulaire. Au cours des quatre dernières années, Emmanuel Arnaud, Président Directeur Général et Charles-Edouard Girard, Président Exécutif, ont levé un total de 40 millions d'euros. Après avoir développé avec succès leur première entreprise, GuesttoGuest, Arnaud et Girard ont acquis Trampolinn, Itamos, HomeForHome, et Knok. En 2017, ils ont ajouté à leur portefeuille le pionnier américain HomeExchange, puis le canadien Echangedemaison, et début 2019 NightSwapping. L'année 2019 a marqué un tournant, lorsque ces communautés ont été réunies sous leur marque phare, HomeExchange. HomeExchange fait partie de l'édition 2020 du Next 40. Fin 2021, HomeExchange a lancé une nouvelle offre, HomeExchange Collection, une communauté exclusive pour les voyageurs partageant les mêmes valeurs, afin de rencontrer, partager et échanger leurs maisons d'exception. HomeExchange est certifiée B Corp depuis septembre 2022. 2023 fut également florissante, marquée par une croissance à 50% pour la deuxième année consécutive et l'acquisition de Love Home Swap. Le site compte désormais plus de 170 000 membres dans plus de 145 pays. La société compte 130 collaborateurs et siège à Cambridge, Massachusetts, et Paris.

Contact presse :

Fanny Tesson - fanny@homeexchange.com - 06 42 49 49 56

Sarah Marouzé - sarah@homeexchange.com - 06 66 88 65 47